DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 12.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Ciąg dalszy).

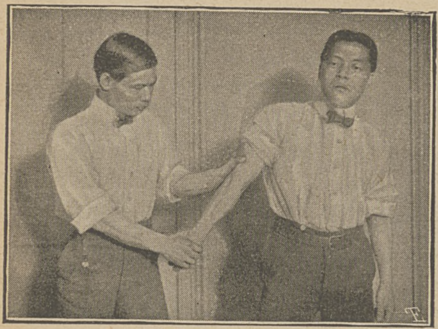
ROZDZIAŁ IV.

Ćwiczenia rozwijające nogi, uboczna przytem korzyść dla rąk.

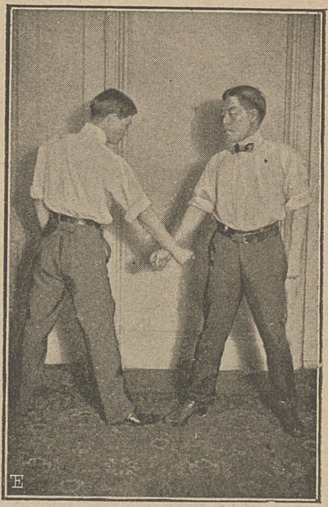
Japończycy poświęcają wiele uwagi i czasu na wyrobienie górnej części tułowia i ramion, na wzmocnienie nóg wystarcza im jednak dni kilka. Główną zasadą jest tutaj także opieranie się. Napadnięty zwolna się poddaje choćby był silniejszym, a obydwaj ćwiczący powinni wprowadzać w stan czynny równomiernie wszystkie mięśni obu nóg. Na pierwszej lekcyi siadają ćwiczący naprzeciw siebie z wyprostowanemi nogami, resztę ciała trzymają prosto, opierając się przytem dłońmi o ziemię. Następnie jeden z nich opiera prawą stopę o lewą przeciwnika poczem obaj cisną silnie, zwolna podnoszą nogi jak najwyżej.

Z początku dla wprawy powinni naprzemian zwyciężać, potem jednak stara się silniejszy obalić w ten sposób swego przeciwnika na plecy. To samo wykonują potem drugą stopą, aby obie nogi zarówno wyćwiczyć. W następnem ćwiczeniu przykładają naprzemian

prawe, potem lewe nogi do siebie w kostce od wewnątrz i tak samo jak poprzednio, podnosząc nogi w górę, starają się przewrócić przeciwnika tym razem na bok; dalej postępują tak samo z łydką i ko-



1. Ubezwładnienie ramienia: ucisk na nerw.



2. Ćwiczenie ramion z oporem: ucisk z zamiarem obrócenia przeciwnika.



3. Ćwicz. ramion z oporem: prostowanie ugiętego l. ram., pr. ram.



4. Ćwiczenia w wysadzaniu przeciwnika na plecy.

lanem. W celu wyrobienia górnej części nogi, stają przeciwnicy, zwróceni prawą stroną do siebie, (jeśli ćwiczą prawą nogą) i to prawie w równej linii. Każdy zakłada nogę prawą jak najwyżej za nogę przeciwnika i ciągnie go na lewą stronę, lub stara się go wziąć na plecy. Pomagają sobie naturalnie przy tem rękami. Jestto jedno z najtrudniejszych ćwiczeń do zrozumienia, chodzi tu przedewszystkiem o wyrobienie mięśni górnych nogi, ćwiczący powinien czuć, że wszystkie mięśnie się naprężają.

W późniejszym rozdziale opisany będzie dokładnie sposób rozbrojenia przeciwnika przy uchwyceniu go za poły od surduta i rękawy poniżej łokcia.

Trzeba to umieć zanim się zacznie uczyć właściwych zapasów. Trzymając rękawy poniżej, łokcia uderza się lewą stroną w lewy bok, a cisnąc tylną częścią lewej nogi, nogę przeciwnika, stara się go przechylić w tył aż do ziemi. Tak samo postępują następnie z prawą nogą. Po dłuższem ćwiczeniu z łatwością się położy przeciwnika, poczem jednym ruchem w górę stawia się go znowu na nogi. Przy późniejszej nauce musi ten, któremu się uda uchwycić przeciwnika za rękawy poniżej łokcia, nie tylko powalić go na ziemię, ale i paść na niego, przygniatając brzuch kolanem.

Doskonałem ćwiczeniem na nogi jest także wiosłowanie i pływanie, który to sport uprawiają Japończycy od najdawniejszych czasów. Nadto chodzą bardzo wiele. Każdy Japończyk robi dziennie kilka kilometrów piechotą. Studenci chodzą daleko odwiedzając świątynie lub inne historyczne zabytki, a żołnierze odbywają długie marsze. Powyżej opisane ćwiczenia przerabia uczeń codziennie przez kilka miesięcy, ciągle się w nich wprawiając, poczem dopiero przechodzi do następnych. Uwagi godną jest rzeczą, że w Jiu-jitsu nie ma specyalnych ćwiczeń »na brzuch«; przedewszystkiem wskutek przepisanej dyety nie przekraczają uczniowie miary, a jeśli kto chce zmniejszyć swą objętość w pasie, opiera ręce na biodra i wygina się po kilka razy naprzód, na bok i w tył, oddychając przytem głęboko przy każdym skłonie. (C. d. n.).

Zlot Sokoli w Zagrzebiu 1906 r.

W czasie Zlotu sokolego w Zagrzebiu r. 1906 odbędą się zawody, w których mogą wziąć udział także członkowie i zastępy wszystkich Towarzystw sokolich słowiańskich. Ponieważ sokolstwo polskie prawdopodobnie zgłosi również swój udział w Zlocie — przeto byłoby rzeczą wskazaną uczestniczyć także w zawodach. W tem przypuszczeniu podajemy warunki zawodnicze, ustanowione przez Chorwacki Związek sokoli.

Regulamin zawodów.

I. Postanowienia ogólne.

1. Zawody odbędą się: *a*) na drążku, poręczach, koniu wszerz z łękami, koniu wzdłuż i w skoku wyż; *b*) w ćwiczeniach wolnych, przeznaczonych do ćw. wspólnych na Zlot (patrz »Dodatek« Nr. 9.), z których wylosuje się do tego celu dwa obrazy dzień przed zawodami.

2. Zawody pod *a*) odbędą się w dwóch oddziałach: *a*) oddział wyższy, *b*) oddział niższy. Tak w wyższym, jak i w niższym oddziele dopuszczone są zawody zastępów (po 6 członków z jednego gniazda) i zawody jednostek.

Uwaga. Gniazda, które nie mogą wystawić do zawodów całego zastępu, lub mają więcej zawodników ponad pełny(ne) zastęp(y) (6-ciu), wyznaczają nadliczbowych do zawodów jednostkowych. Zawody pod *b*) obowiązują oddział wyższy i niższy — mogą w nich wziąć także udział ci członkowie, którzy nie zawodniczą na przyrządach — wtedy jednak zastępy liczyć muszą 12 ćwiczących — a dopuszczeni są do nich tylko członkowie Chorwackich Tow. sokolich.

3. O dopuszczeniu do zawodów wogóle rozstrzyga Grono nauczycielskie odnośnego gniazda — propozycye czyni naczelnik, lub odnośny nauczyciel zastępu, ewent. obaj.

Wszystkie zgłoszenia do zawodów muszą być potwierdzone (podpisane) przez naczelnika odnośnego gniazda z podaniem dnia uchwały Grona nauczycielskiego, przypuszczającej do zawodów.

Również rozstrzyga Grono nauczycielskie o dopuszczeniu do zawodów tych członków, którzy zawodzić pragną tylko w ćw. wolnych.

Od uchwał Grona nauczycielskiego nie ma odwołania.

4. Do zawodów zastępowych mogą być dopuszczeni tylko ci członkowie, którzy najmniej 3 miesiące są członkami odnośnego gniazda.

Każdy zastęp może mieć w rezerwie jednego zawodnika (siódmy), który dopiero wtedy bierze udział w zawodach zastępu, jeśli który z druhów zastępowych niezdołnym się stanie do zawodów. Poza tym »rezerwista« może brać udział w zawodach jednostek

5. Prowadzący zastęp ma być wypisany w wykazie na czele spisu, inni podług abecadła — »rezerwista« na końcu spisu.

Ochrona przy ćw. zawod. jest dozwolona — jednak pomoc najlżejsza bezwarunkowo wzbroniona.

6. Nagrody otrzymają:

a) pierwsze trzy najlepsze zastępy;
b) pierwsi trzej najlepsi zawodnicy;
c) zastępy — które osiągnęły 70% ogólnej sumy punktów;
d) zawodnicy, którzy osiągnęli 70% ogólnej sumy punktów;
e) pierwsze trzy najlepsze zastępy, które brały udział tylko w zawodach ćwiczeń wolnych.

Nagrody ustanawia się: wieńce lipowe i dyplomy. Wieńce i dyplomy otrzymają zawodnicy pod *a*) i *b*), dyplomy zawodnicy pod *c*), *d*), *e*).

Ponadto otrzyma każdy zawodnik świadectwo uczestnictwa w zawodach, na którem szczegółowo podany będzie wynik jego pracy. Dyplomy i świadectwa będą podpisane przez prezesa, sekretarza i naczelnika Związku chorwackich Tow. sokolich.

7. Naczelne kierownictwo zawodami spoczywa w ręku nacz. związkowego, ewent. w rękach jego zastępcy, lub członka Grona związkowego, którego nacz. związkowy do tego wyznaczy.

8. Zgłoszenia do zawodów mają być należycie wypełnione odnośnie do punktu 3., 4. i 5. i doręczone Gronu związkowemu Chorwackiemu pod adr. Zagrzeb — »Sokol«.

*

9. Kto się na czas oznaczony nie stawi do zawodów — nie będzie do nich dopuszczony.

10. Skoro zastęp przystąpi do zawodów — pozostaje już przez cały czas zawodów w kupie pod dozorem swojego prowadzącego.

11. Wzbrania się zawodnikom ćwiczenia na przyrządach przed rozpoczęciem zawodów — pod rygorem usunięcia.

12. Do zawodów dopuszczeni będą członkowie »Chorwackiego Związku sokolego« i zaproszeni goście, Chorwaci zawodzą między sobą — goście zaś między sobą. Regulamin zawodniczy obowiązuje wszystkich.

II. Postanowienia szczegółowe.

Koń wszerz z łękami, drążek, poręcze.

Każdy oddział (wyższy i niższy) wykona na drążku i poręczach po jednem ćwiczeniu zamachowem i jednem siłowem; na koniu wszerz z łęk. również po jednem ćwicz, jednak w obie strony. Odnośne ćwiczenia będą wylosowane dzień poprzód — a w czasie zawodów okazane przez okazicieli.

Koń wzdłuż bez łęk.

Na koniu wzdłuż wykonają:
a) wyższy oddział: rozkroczkę i kuczkę;
b) niższy „ rokroczkę.
Dochwyt za kark — rozbieg dowolny — odbicie obunóż.

Skok w wyż.

Skok w wyż ustanawia się w wysokości:
a) 135 *cm.* w wyższem oddziele;
b) 125 *cm.* w niższem oddziele.
Wysokość tę przeskakuje się dwa razy, drugi skok dopiero będzie notowany.
Skacze się ponad drewnianą tyczkę, rozbieg dowolny, odbicie jednonóż, mostek oddalony na 120 *cm.*

Ćwiczenia wolne.

Zawodnicy przymaszerują do swojego sędziego w zastępie i stworzą czołem do niego r z ą d. Rostęp i zestęp wykonają zawodnicy poskokiem w bok Komendę ma prowadzący zastęp, zastępom złożonym z 12 głów i zawodnikom jednostkowym rozkazuje sędzia.

Po rozkazie sędziego: Baczność! następuje bezpośrednio sygnał dzwonkiem, a z nim rozpoczynają zawodnicy ćwiczenie. Każdy takt sygnalizuje się dzwonkiem. Dzień poprzód wylosuje się do zawodów dwa obrazy z ogólnych ćwicz. wolnych zlotowych. Zastępom i jednostkom zawodniczym nie wolno przyłączać się do zastępów 12 głowowych.

Poprawki.

Poprawki dozwolone tylko w razie wyraźnie dostrzeżonego przypadku w ćwiczeniu, o czem muszą wszyscy trzej sędziowie jednogłośnie orzec. Przy ćwicz. wolnych, jednostkowych, orzeka sędzia, który z zawodnikiem przeprowadza ćwiczenie.

Przyrządy.

D r ą ż e k: wysokość dosiężna poskokiem.

P o r ę c z e: wysokość i szerokość stosowna do danego ćwiczenia i rozmiarów ciała danego zawodnika.

Koń wszerz z łękami i koń wzdłuż b. ł.: wysokość 120 *cm*. Przy koniu wzdłuż mostek 10 *cm*. wysoki, przy koniu wszerz z obu stron materace.

Skok w wyż: mostek 10 *cm*. wysoki

(Powyższe przepisy dotyczą obu oddziałów.

Klasyfikacya.

Klasyfikacya jest jawna (głośna). Protest wnosi się natychmiast na miejscu — grono sędziów rozstrzyga rzecz dopiero po ukończeniu zawodów.

Nacisk na sędziów w czasie klasyfikacyi wzbroniony bezwarunkowo, kto wykroczy przeciwko temu, tego usunie się od zawodów.

Każde ćwiczenie należy zupełnie ukończyć — inaczej nie będzie klasyfikowanem.

Stopnie klasyfikacyjne

na drążku, poręczach, koniu wszerz.

Ćwiczenie niedokończone = 0 punktów,
„ dokończone z 2 przerwami = 1 punkt,
„ dobrze wykonane z 1 przerwą = 2 punkta,
„ wzorowo wykonane z 1 przerwą albo dobrze wykonu- włącznie = 3 punkta,
„ całe bardzo dobrze wykonane = 4 punkta,
„ całe wzorowo wykonane = 5 punktów.

Pojedyncze elementa danego ćwiczenia oznaczone wykrzyknikiem (!) (tylko w ćwicz. dla oddziału wyższego) oznaczać należy obok liczby punktów również wykrzyknikiem, jeżeli element dany tak będzie wykonany, jak brzmi jego opis. Wykrzyknik podnosi szanse punktów o jeden punkt.

Stopnie klas. na koniu wzdłuż:

Ćwicz. dobrze wykonane oznacza się = 3 punkt.
„ bardzo dobrze wykonane oznacza się = 4 punkt.
„ wzorowo wykonane oznacza się = 5 punktami

Stopnie klas. w skoku w wyż:

Skok dobrze wykonany oznacza się = 3 punkt.
„ bardzo dobrze wykonany oznacza się = 4 punkt.
„ wzorowo wykonany oznacza się = 5 punkt.

Stopnie klasyfik. ćw. wolnych.

Ćwiczenia wolne oceniać należy w ten sposób, że od ogólnej sumy 10 punktów (za dwa obrazy) odejmować się będzie $^1/_4$ punktu za każdy błędnie, niedokładnie, lub niepięknie wykonany element.

Reszta punktów pozostaje nietknięta jako wynik zawodu — jeżeli ćwicz. wykonano poprawnie z sokolem zacięciem (energicznie i żwawo). Jeżeli brak tego zacięcia i energii, natenczas odpisuje się zawodnikowi z tej reszty 1 punkt.

Przy ćw. wolnych oceniać się będzie także: *a)* następienie do ćwiczeń, *b)* postawę zawodnika i *c)* obrotność i reagowanie zastępu i jednostki na rozkaz.

Stopnie do tej oceny są: nieodpowiednio — odpowiednio — dobrze — bardzo dobrze — wzorowo.

Grono sędziowskie.

1. Grono sędziów składa się z przewodniczącego, jego zastępcy, sędziów i odpowiedniej liczby zastępców.

2. Przewodniczącym jest naczelnik Związkowy, lub jego zastępca, sędziami będą oprócz Chorwatów i inni słowiańscy sokołowie.

3. Narady zwołuje przewodniczący stosownie do potrzeby. Uchwały zapadają większością głosów — równość głosu derymuje przewodniczący.

4. Każdy sędzia obowiązany poznajomić się należycie z Regul. zawodniczym i według najlepszego przekonania, wiedzy i sumienia zawodników klasyfikować.

5. Wszelkie druki i tabliczki klasyfikacyjne doręczone będą sędziom przed zawodami, za pośrednictwem Grona związkowego.

6. Pierwsze narady zwoła przewodniczący w wigilię zawodów — każdy sędzia obowiązany w nich uczestniczyć — inaczej nie może funkcyonować w czasie zawodów.

7. Przy każdem przyrządzie będzie oceniało zawodników równocześnie trzech sędziów, wybranych uchwałą narady wigilijnej. Jednego z nich ustanawia zgromadzenie sędziów jako starszego.

8. Zawody zaczynają się od konia wszerz. Skoro zastęp przystąpi do konia, przedstawi się prowadzący zastęp naczelnemu sędziemu, poczem odczytane zostaną nazwiska zawodników danego zastępu na podstawie listy zgłoszeń i zrektyfikuje, się ew. niedokładności lub dokona zmiany.

9. Przy ocenie ćwiczenia rozstrzygają wszyscy trzej sędziowie w porozumieniu, a starszy wpisuje punkty do tabliczki klasyfikacyjnej. Po ukończeniu zawodów na danym przyrządzie, podpisują wszyscy trzej sędziowie tabliczkę klasyfikacyjną i wręczają ją prowadzącemu zastęp, który doręczy ją przy następnym przyrządzie sędziom. Na sam koniec odbędą się zawody w ćw. wolnych — a po nich wręcza się tabl. klasyf. w biurze pocztowem na boisku.

10. Wszelkie spory między zawodnikiem a sędziemi, rozstrzyga przewodniczący grona sędziów, ewent. zgromadzenie sędziów.

11. Wszelkie wątpliwości odnośnie do Regulaminu zawodniczego wyjaśnia przewodniczący grona sędziów.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach,

Wszystkie ćwiczenia na przyrządach, z wyjątkiem ćwiczeń na koniu wzdłuż — wolno wykonywać dowoli: w prawo albo w lewo.

I. Oddział (niższy). Drążek.

(Ćwiczenia zamachowe).

1. Z naskoku nachwytem: wymyk przodem do podporu przodem, spad wstecz do zwiesz. przewrotnego skulonego, wychwyt, kołowrót w podp. przodem wstecz, podmyk.

2. Nachwytem zamach: wychwyt, przemach prawonóż (l.) pod jedną rękę, kołowrót wstecz okrakiem, spad wstecz do zwiesz. przewrotnego skulonego (przewlek nogi wprzód), wychwyt, podmyk z $1/4$ obrotem w lewo (pr.).

3. Nachwytem zamach: w przednim zamachu wspieranie podudem prawem (l.) zewnątrz rąk, przemach prawą nogą wstecz do podporu przodem, kołowrót w podporze wstecz, spad wstecz do zwiesz. przewrotnego, wspieranie lewem (pr.) podudem wewnątrz rąk, przemach prawą (l.) nogą wprzód, zeskok wprzód z $1/4$ obrotem w lewo (pr.).

4. Nachwytem zamach: w przednim zamachu wymyk podudem prawem (l.) wewnątrz rąk, kołowrót na prawem podudziu wewnątrz rąk wstecz, przemach prawonóż wstecz do podporu przodem, spad wstecz do zwiesz. przewrotnego skulonego, wychwyt, przemyk z podporu do zeskoku wstecz.

5. Z naskoku nachwytem: wspieranie rzutem naprzemianrącz, spad wstecz do zwieszenia przewrotnego skulonego, wspieranie okrakiem prawonóż (l.) wewnątrz rąk, kołowrót okrakiem wstecz, spad wstecz do zwiesz. przewrotnego (przewlek nogi wprzód) — podmyk.

(Ćwiczenia siłowe).

1. Ze zwieszenia nachwytem: wyciąg przodem, opust wstecz do zwieszenia z poziomką nóg, zwiesz. przewrotne skulone, przewlek do zwiesz. przerzutnego tyłem, opust wagą (zwolna) do zw. tyłem, opust prawej (l.) ręki, obrót do zwiesz. przodem nachwytem, zeskok.

2. Ze zwieszenia nachwytem: wspieranie ciągiem naprzemianrącz do podp. przodem, opust (odmykiem) wprzód do zwiesz. przewrotnego skulonego, poziomka nóg, wyciąg przodem, podmyk.

3. Ze zwieszenia nachwytem: zwiesz. przewrotne skulone, przewlek nóg do zw. przewrotnego skulonego tyłem, wyciąg tyłem, zmiana prawej (l.) ręki w podchwyt, $1/2$ obrotu w prawo (l.) do podporu przodem dwójchwytem [pr. (l.) nachwyt, lewą (pr.) podchwyt], zmiana prawej (l.) ręki w podchwyt, opust (podchwytem) wstecz do zwieszenia (podchwytem) poziomka nóg, zeskok.

4. Ze zwieszenia nachwytem: wspieranie do podporu ugiętego prawo (l.) rącz, $1/2$ obrotu w lewo (pr.) do podporu tyłem ugiętego podchwytem, $1/2$ obrót w lewo (pr) do podporu przodem ugiętego, podpór prosty, podmyk.

5. Ze zwieszenia nachwytem: poziomka nóg, zwieszenie przewrotne skulone, przewlek nóg do zw. przewrotnego tyłem, waga tyłem, zwiesz. tyłem, zwiesz. przewrotne skulone tyłem, przewlek wprzód do zw. przewrotnego skulonego przodem, poziomka nóg, zeskok z $1/4$ obrotem w prawo (l.).

Poręcze.

(Ćwiczenia zamachowe).

1. Wewnątrz poręczy: z podporu na ramionach: zamachem wychwyt, koło zawrotne w prawo (l.) nad prawą (l.) żerdź, koło odwrotne prawą (l.) nad lewą (pr.) żerdź (łącznie) podpór leżąc przodem, odwrotka w prawo (l.) z $1/2$ obrotem w lewo (pr.).

2. Wewnątrz poręczy: z podporu na ramionach: wspieranie zamachem (w tylnym zamachu) — w przednim zamachu spad do podporu przewrotnego na ramionach (nogi w górę), wychwyt, przewrót wprzód na barkach do siadu rozkrocznego, odmach odwrotny do środka, zawrotka w prawo (l.).

3. Wewnątrz poręczy: z podporu na ramionach: zamachem przerzut wstecz (krzyże w łuk) do podporu na ramionach, wychwyt do siadu rozkrocznego, odmach odwrotny i przewrót wprzód na barkach do siadu rozkrocznego, przemach lewą nogą do środka poręczy pół obrót w lewo do podporu leżąc pobok na lewem udzie i obu rękach, prowonóż koło okroczne ponad tylną poręcz (łącznie) zeskok wstecz z $1/4$ obrotem w prawo (bokiem lewym do poręczy).

4. Z postawy na (mały) krok przed końcem poręczy, twarzą do poręczy: skok daleki od środka poręczy do podporu na ramionach, wychwyt, przewrót wprzód na barkach do siadu rozkrocznego, uchwyt przed sobą za końce poręczy, odmach zawrotny do środka poręcz, pośrednim zamachem przurzut o ramionach prostych.

5. Na końcu poręczy: naskok do podporu o ram. prostych z przemachem odwrotnym, przewrót wprzód na barkach do podporu prostego, przewrót wprzód na barkach do siadu rozkrocznego, odmach odwrotny ze złudną poziomką nóg, siad odwrotny nożycowy na lewą żerdź, przechwyt lewą ręką wprzód, przemach prawą nogą wstecz

z $1/4$ obrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok (na udach i rękach), koło okroczne prawonóż ponad tylną żerdż z $3/4$ obrotem w lewo do postawy na ziemię (lewym bokiem do poręczy).

(Ćwiczenia siłowe).

1. W środku poręczy: podpór o ram. prostych z poziomką prawo (l.) nóż, $1/2$ obrotu naprzemianrącz w lewo (pr.) z wytrzymaniem poziomki jednonóż ponad lewą żerdź, poziomka nóg obunóż (złudna), siad rozkroczny przed rękami, uchwyt za żerdzie przed sobą, stanie o ram. ugiętych (ciągiem), powolny opust do podporu prostego (wagą), siad odwrotny spojony na lewą (pr.) żerdź, odwrotka w prawo (l.).

2. W środku poręczy: z podporu na ramionach: zwolna podnieść nogi wyprężone do podporu na ramionach przewrotnego skulonego, krzyże w łuk i szybko skulić nawrotnie z łącznym wychwytem, w zamachu tylnym waga na prawym (l.) łokciu, siad rozkroczny odwrotny, przemach prawą (l.) do środka, $1/4$ obrotu w prawo (l.) do podporu leżąc przodem, pobok na lewem (pr.) udzie i obu rękach, (prawa (l.) zostaje w środku poręczy), przemach okroczny prawą (l.) wstecz i zeskok z $1/4$ obrotem w lewo do postawy prawym bokiem do poręczy.

3. W środku poręczy: z podporu na ramionach: zamachem podpór leżąc przodem na ramionach, wspieranie równorącz (w podp. leżąc), poziomka nóg, $1/4$ obrotu w lewo (pr.) (z wytrzym poziomki) nad lewą żerdź, zeskok wprzód.

4. Na końcu poręczy, twarzą do poręczy: z naskoku przemach okroczny prawą (l.) nogą do poziomki obunóż, zamach i waga poprzek na prawym (l.) łokciu, $1/4$ obrotu do wagi pobok, nawrot do wagi poprzek, odmach wstecz rozkroczka wstecz ponad końce poręczy.

5. Na końcu poręczy: tyłem do poręczy: z podporu na przedramionach: wspieranie równorącz do podporu prostego z łączną poziomką nóg, podpór leżąc przodem, zwolna opust do zwiesz. leżąc łukiem, wspieranie równorącz, pośrednim zamachem rozkroczna wprzód, ponad końce poręczy.

Koń wszerz z łękami.

(Każde ćwiczenie wykonać w lewo i prawo).

Z podporu na łękach i zamachu okrocznego prawonóż, który służy jako rozmach:

1. koło okroczne lewą, przemach okroczny lewą do środka, $1/2$ obr. (bez siadu) w prawo, kuczka prawonóż wstecz do zeskoku na ziemię (ręce trzymają ciągle za łęki), szybko kuczka obunóż do poziomki nóg, zeskok wprzód.

2. koło odwrotne prawonóż, przemach odboczny w lewo do podporu tyłem, przemach okroczny wstecz prawonóż i lewonóż napowrót do podporu przodem, koło odwrotne lewonóż z łącznym zeskokiem i $1/4$ obrotem w lewo do postawy, prawym bokiem do konia.

3. przemach okroczny lewonóż do środka, przemach okroczny prawonóż do podporu tyłem, koło zawrotne prawonóż, łącznie kuczka wstecz do zeskoku na ziemię (ręce pozostają na łękach), szybko rozkroczka wprzód.

4. przemach okroczny lewonóż do środka, nożyce odboczne w prawo, przemach okroczny lewonóż do podporu tyłem, odboczka wstecz w prawo do zeskoku (ręce pozostają na łękach) szybko odboczka wprzód w lewo.

5. przemach okroczny lewonóż do środka, przemach okroczny prawonóż do podp. tyłem, koło okroczne wstecz lewonóż, przemach okroczny lewonóż do środka — przemach prawonóż do zeskoku na ziemię (ręce pozostają na łękach), odwrotka w prawo.

Kongresy gimnastyczne.

Szwajcarya.

W Pruntrut, w Szwajcaryi, odbył się w dniach 7. i 8. października 1905 r. kongres szwajcarskich nauczycieli gimnastyki ze współudziałem lekarzy — który — wobec dzisiejszych prądów reformacyjnych, następujące uchwalił zasady wychowania cielesnego:

1. Każdy program racyonalnego wychowania cielesnego powinien zmierzać do czterech celów:

a) ***utrwalenie zdrowia;***
b) ***wyrobienie pięknych kształtów ciała;***
c) ***wykształcenia woli i charakteru;***
d) ***wyrobienie zręczności i siły.***

2. Celów tych nie osiągniemy wyłącznym uprawianiem sportu i gier; sport i gry mogą być tylko uzupełnieniem programu wychowawczego.

3. Wychowanie cielesne nie może mieć na celu »zabawienie« dziecka, chłopca, dziewczyny, młodzieńca; — ono wymaga podobnie, jak inne działy wychowania — intenzywnej i poważnej pracy. Gry mogą być tylko uzupełnieniem programu wychowania cielesnego.

4. Podstawą wych. ciel. może być tylko gimnastyka; należy ją jednak uzupełnić innemi ćwiczeniami swobodnemi, ze szczególnem uwzględnieniem takich, które wyrabiają piękne kształty ciała.

Ameryka.

(J. K.). Kongres amerykańskiego Związku wychowania cielesnego (American Physical Education Association), odbył się w Nev-Yorku w dniach 17. do 19. kwietnia b. r. (Związek ten składa się z towarzystw nauczycieli gimnastyki i prywatnych osób).

Głównym przedmiotem obrad kongresu był »Taniec jako gimnastyka« *). Mówiono o nim bardzo wiele — a obrady przeplatano produkcyami najróżnorodniejszych tańców.

Pierwsze posiedzenie zagaił przewodniczący kongresu Dr. Luther H. Gulick, inspektor gimnastyki New-Yorku, przemówieniem na temat »Rytm a wychowanie«.

---

*) »Taniec jako gimnastyka« zajmuje obecnie w wielu krajach przyjaciół wych. ciel. i hygienistów, którzy pragną wcielić go do gimnastyki. W tej sprawie zabierzemy jeszcze kilkakrotnie głos — uważamy ją bowiem jako bardzo aktualną. *P. R.*

Następnie szereg odczytów rozpoczął Dr. D. A. Sargent, prof. Uniwersytetu w Harward. Mówił on »O użyteczności tańca w wychowaniu fizycznem«. Wartość ćwiczeń tanecznych widzi on w przyzwyczajaniu do rytmicznych ruchów ciała, te zaś ruchy mają według niego wielkie znaczenie w rozwoju ciala.

Panka Burchenal, nauczycielka seminaryum nauczycielskiego, mówiła na temat: »Czy taniec wpływa na wyrobienie wdzięku postawy i trzymania się ciała?« Twierdzi ona, że tak, ponieważ zmusza ćwiczącego do kontroli własnej przy wykonywaniu wszelkich ruchów i postaw. To samo znaczenie ma również każda gra; bieg, skok i ślizganie się.

Panna T. Trawford, nauczycielka seminaryum w New-Yorku, wygłosiła odczyt »O cielesnem wychowaniu i cielesnej muzie«. Cofnęła się w nim w odległe dzieje, poruszyła początek i genezę tańców. Człowiek pierwotny wyrażał różne wewnętrzne uczucia swe za pomocą ruchów ciała, które to ruchy lepiej je malowały, niż mowa jego zbyt ograniczona w słowach.

W ten sposób powstał taniec symboliczny u dzikich ludów. Ową duchową stronę tańców należy brać pod uwagę przy różnych przedstawieniach religijno-dramatycznych w dobie późniejszej! Całe jestestwo człowieka może się odmalować w tańcu, jak również i przy wszelkich grach.

Panna Mary E. Connor mówiła »O teoryach wychowania, w wychowaniu fizycznem«. Wskazywała na wrodzony popęd dziecka do ruchu, gier i zabaw. Wychowanie powinno tedy być posłuszne naturze i popęd ten przyrodzony zaspakajać.

Popołudniu dnia tego podzielili się uczestnicy Zjażdu na sekcye. Jedna z nich obradowała nad antropometryą.

Przedstawiano oceny rozmaitych metod i skutki cielesnych ćwiczeń, na wyróbienie siły, wytrwałości, chyżości i t. d.

Druga sekcya obradowała nad gimnastyką leczniczą. Przemawiał tu między innemi Dr. E. H. Arnold, »**O potrzebie ćwiczeń równowagi przy osłabieniu systemu nerwowego**«. Dr. Sargent i Dr. Riley mówili »O leczeniu skrzywienia kręgosłupa«.

Drugiego dnia rano załatwiono sprawy organizacyi. Między innemi mianowano honorowymi członkami Związku: szwedzkiego następcę tronu Gustawa Adolfa, prof. Hitchock z Amherft, Dr. Sargenta z Cambrigde, prof. A. Mossa z Turynu i Dr. F. A. Schmidta z Bonn.

Następnie rozdzielono nagrody za prace na polu wychowania fizycznego, wystawione na wystawie w St. Louis. Złoty medal otrzymał p. D. C. Crampton w New-Yorku za pracę: »Wpływ ćwiczeń na obieg krwi«.

Teraz przystąpiono do dalszych rozpraw o tańcu. Dr. H. E. Taylor z New-Yorku podnosi wartość tylko takiego tańcu, przy którym końce nóg zwrócone są wprzód, natomiast uznaje za nienaturalne trzymanie ich w kierunku zewnętrznym tak przy tańcu, jak

i przy chodzie. Panna M. D. Rouhland pokazywała na czterech dziewczętach taniec, który propaguje Taylor. Sprzeciwiał się wywodom Taylora p. Gilbert z Bostonu, dając pierwszeństwo tańcom, przy których końce nóg skierowane są na zewnątrz.

Po południu odbywały się znów obrady sekcyi. Sekcya nauczycieli gimnastyki obradawała o wymaganiach, jakie należy określić ustawą dla kandydatów seminaryów nauczycielskich, pod względem teoretycznego i praktycznego uzdolnienia w granicach tego przedmiotu. Inna sekcya obradowała o zadaniu nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich, a inne wreszcie o wychowaniu fizycznem w szkołach ludowych. Wieczorem zebrali się uczestnicy Zjazdu, aby przypatrzeć się tańcom, które wykonać miało kilka oddziałów dziewcząt i pań.

P. Charles Farnswort, profesor uniw. z Columbii, przemówił »O rytmicznych ruchach ciała, a uciechach życia«.

Taniec gimnastyczny nie można porównać w zupełności z tańcami balowymi, on sprowadza rozwój cielesnej obrotności i siły, jeżeli się go wykonuje z zastosowaniem do sił ciała. Wdzięk i skutki jego dają miłe zadowolenie tak u ćwiczącego, jak i widza.

Nastąpiły produkcye taneczne.

Uczennice newjorskiego seminaryum wykonały ruski narodowy taniec w stosownych kostyumach. Uczenice wyższych klas tegoż seminaryum pod przewodnictwem Jakóba Bolina, głównego przedstawiciela szwedzkiej gimnastyki szkolnej, wykonały szwedzki ludowy taniec, ze śpiewami. Żeński klub św. Bartłomieja produkował taniec dziewic hiszpańskich. Klub Anderson, złożony w większej części z nauczycielek gimnastyki, wykonał przy dźwiękach skrzypiec, w wiejskich strojach, tak zwany »czteroręczny taniec«. Oddział Bloomingdalskiego stowarzyszenia gimnastycznego zakończył tańcem cygańskim.

Nastąpił zajmujący obraz wykonany przez M. T. Gilberta z 12 studentkami z seminaryum w Sargent. Pokazał on mianowicie taniec klasyczny.

Dziewice ubrane w czarny gimnastyczny strój wykonały na początku tak zwane »estetyczne ruchy«, a z tych wywiązał się krótki taniec w klasycznym stylu. Nowojorskie pisma uznały ten taniec za najlepszy z owego wieczora. Dr. Anderson z oddziałem studentów uniwersytetu w Nale, przeprowadził wkońcu ćwiczenia: ruchy nóg, ćwiczenia równowagi, skok i taniec »Gique« przy dźwiękach piszczałek i dud.

Trzeciego dnia oceniał taniec Dr. E. H. Arnold z New-Hawen. Oświadczył on, że taniec ogólny, kołowy (wirowy) posiada małą wartość pod względem gimnastycznym, natomiast tańce, t. zw. kontredanse we czwórkę, mają większą wartość. W ogóle żąda, by przy tańcu zważać na ruchy, napinające mięśnie, któreby uwzględniały mniej pracę umysłową (myślenie przy tańcu), więcej natomiast stronę fizyczną ruchów. Dodaje również, że taniec gimnastyczny więcej nadaje się dla kobiet, niż dla płci męskiej.

Jeszcze mówił Dr. W. G. Anderson »O stanie dzisiejszym tańca gimnastycznego«, zaś Dr. A. Sargent o »Fizyce tańca«. Ostatni wyżej stawia taniec na terenie nierównym, niż na gładkiej podłodze.

Interesujący wykład wygłosił Dr. R. Tait Mc. Kenzie, prof. pensylwańskiego uniwersytetu »O japońskich zapasach Jiu-Jitsu«. Podając ich historyę, nadmienił także, że w Japonii zmieniono te zapasy i pod nazwą Jindo wprowadzono do szkół. — Amerykanie starają się również wprowadzić te zapasy u siebie. Wkońcu omówił prelegent japońskie »Kuatsu«, t. j. sztuczny sposób oddechania za pomocą ucisku na kręgosłup. Wykład ten był ilustrowany praktycznie.

Oryginalnym bardzo był taniec 12 starców białowłosych w wieku lat 50—70.

Taki przebieg miał kongres Amerykanów. Świadczy on chlubnie o niezwykłem zajęciu się ich sprawami wychowania fizycznego. Podnieść należy ową kolosalną i wszechstronną pracę na tem polu wszystkich sił społecznych. Widzimy tam obok siebie mężczyznę i kobietę, nauczycieli, profesorów uniwersytetów, lekarzy i młodzież uczącą się, jak zgodnie budują coraz umiejętniej gmach narodowej żywotności i twórczości, której źródło wszyscy zgodnie widzą w zdrowem ciele jednostek narodu.

(Czeski Sokol).

Niemcy.

(J. T.) **Kongres w sprawie zabaw ludu i młodzieży niemieckiej** odbył się w dniach 15 i 16 września b. r. w Frankfurcie n. M. przy licznym udziale delegacyi miast, towarzystw, rządu i nauczycieli frankf., którym umożliwiono współudział zamknięciem w tym dniu szkół.

Po zagajeniu przez przewodniczącego, delegata Schenckendorfa — mówił lekarz generalny z Berlina, dr. Meisner: „O stosunkach między szkołą a wojskiem". Przedstawił on wyniki poborów wojskowych w tych okręgach, w których znajdują się wyższe szkoły. Młodzież tych szkół zapada najczęściej na choroby oczu. W celu zwalczania tych chorób, a zwłaszcza krótkowzroczności, poleca on wyrzucenie z książek drobnego druku i urządzenia należytego oświetlenia, tudzież ćwiczenia oczu w dalekiem patrzaniu. Najlepszem jednak przygotowaniem do służby wojskowej jest pielegnowanie gier i zabaw na wolnem powietrzu. Te ćwiczenia powinny być dlatego przez jedno całe popołudnie w tygodniu uprawiane, a uczniowie powinni obowiązkowo brać w nich udział.

Następnie mówił prof. Koch: »O kształceniu samodzielności«. Dążenie do wyrobienia samodzielności — mówił dr. Koch — jest zupełnie racyonalnem, ze względu na zadania, które sobie każdy naród stawia. Do wyrobienia samodzielności nadają się najlepiej ćwiczenia cielesne a przedewszystkiem: gry waleczne i marsze ćwiczebne,

Widzimy jak dobremi okazały się towarzystwa młodzieży, a zwłaszcza towarzystwa wioślarskie. Także proponowane zaprowadzenie obowiązkowych gier i zabaw przyczyni się wielce do wyrobienia samodzielności.

Prof. Raydt (Lipsk) jako koreferent, postawił następujące rezolucye, które zgromadzeni uchwalili:

1. Do kształcenia samodzielności u młodzieży nadają się najlepiej ćwiczenia cielesne.

2. Organizacyą ćwiczeń cielesnych należy tak pokierować, aby młodzieży pozostawiono jak najwięcej samodzielności.

3. Należy szczególnie uwzględniać te ćwiczenia, które wymagają od młodzieży samodzielności.

4. Należy stwarzać takie warunki, w którychby młodzież mogła okazywać swą samodzielność i inicyatywę.

5. Szkoły powinny regularnie możliwie często urządzać dłuższe marsze ćwiczebne i gry waleczne.

6. We wszystkich szkołach należy jedno popołudnie w tygodniu poświęcić grom i zabawom.

7. Samodzielne stowarzyszenia się uczniów jednego zakładu, celem wspólnych ćwiczeń cielesnych należy czynnie popierać.

Następnie mówił inspektor gimnastyki Weidenbusch o dawniejszym i dzisiejszym sposobie pływania w Frankfurcie n. M. W krótkich rysach przedstawił on historyę rozwoju pływania w Frankfurcie, w którym już od 1842 r. ćwiczenia w pływaniu do szkół wprowadzono. Obecnie uczy się młodzież pływania w 45 szkołach — na 4 wyższych kursach. Liczba uczniów (chłopców i dziewcząt) pobierających tę naukę doszła do 8.100. Koszta tej nauki wynoszą 37.000 m. a z jej rozwojem ulepszono także metodę pływania. Nauczanie masowe znalazło tu szerokie zastosowanie. Zamiłowanie do pływania rozpowszechniono ćwiczeniami pływackiemi (pływanie suche), które szybko prowadzi do celu. — W końcu postawił rezolucyę:

»Pływanie jest ważnym czynnikiem nie tylko z uwagi na zdrowie, lecz także z uwagi na moralność, chroni bowiem od utraty życia własnego i daje możność udzielenia pomocy bliźniemu. Zasługuje więc na to, ażeby naukę tę zaprowadzono w szkołach tak męskich, jak i żeńskich.

Popołudniu odbyły się zabawy i gry młodzieży obojga płci, w liczbie 4.000 głów.

Dnia 16. września mówił dr. Finkler: »O budowie ciała i jego rozwoju i o zasadach, na których oparte są funkcye narządów» — przyczem zaznaczył — że przez ćwiczenia cielesne udoskonalamy system mięśniowy nie tylko przez to, że wzmacniamy mięśnie, lecz również przez to, że potęgujemy efekt pracy i zaoszczędzamy siłę. Ćwiczenia rozkurczają mięśnie, a przez to poprawiają postawę, wyrabiają pewność ruchu, samodzielność i wpływają dodatnio na system nerwowy. Niebezpieczeństwa ujemnego wpływu na serce mo-

żemy uniknąć przez należyte ocenienie stopnia zmęczenia z zastosowaniem indywidualizowania.

Przewodniczący centralnego wydziału Scheckendorf mówił: «O stanie obowiązkowych gier i zabaw w szkołach niemieckich« i zakończył sprawozdanie wnioskami:

1. Młodzieży obojga płci bez różnicy wieku należy zostawić jedno popołudnie w tygodniu na pozaszkolne ćwiczenie ciała.

2. Czas ten powinien być zupełnie wolny od wszelkich domowych prac dla szkoły.

3. Przypadające w tym czasie zajęcia szkolne nie należy przenosić na dzień następny — i zwrócił uwagę na broszurę prof. Raydta (Lipsk) p. t. «Spielnachmittage», w której sprawy te gruntownie są omówione.

Kongres zakończyły zajmujące ćwiczenia I. frankfurckiego Klubu pływaków.

Sport.

Sokół - Macierz przystępuje w obecnym sezonie zimowym do zorganizowania »zimowej turystyki pieszej«. Wycieczki zimowe odbywać się będą w okolice miasta pod kierownictwem druha Wł. Chomickiego — udział w nich dozwolony wszystkiej młodzieży sokolej. Myśl ta, którą poddał druh Romuald Kwiatkowski, zastępca prezesa, zasługuje na pełne uznanie — należałoby ją jednak rozszerzyć i na członków, a w szczególności na tych, którzy stronią od gimnastyki, a więc na członków nie-ćwiczeńców.

Sokoł II. we Lwowie wydzierżawił na 6 lat »Stawy Sobka«, na których urządza po europejsku tor ślizgawkowy.

Gry i zabawy w Anglii. Jedną z najwięcej rozpowszechnionych gier ruchowych w Londynie jest »Kriket«, którą wielka część ludności Londynu w porze letniej grywa z zapałem. Wszystkie parki pozamiejskie, jak n. p. Uper Norwoot, Sydenchan, Park Greenwich, Richmond i w. i. posiadają boiska przeznaczone do tej gry.

Kriketa grają nie tylko starsi, lecz i młodzież, nie tylko mężczyźni, lecz i kobiety. Można nawet zauważyć dziewczęta w wieku od 15 do 20 lat, odbijające twardą piłkę kriketową z podziwienia godną zręcznością. Nawet najuboższa młodzież londyńska grywa kriketa na ulicach przedmieść.

O wielkiem rozpowszechnieniu kriketa w Londynie i okolicy, świadczą najlepiej wystawy sklepowe, które w lecie żadnych innych przyborów do gier tylko krykietowe wystawiają. Tak n. p. w pałacu kryształowym w porze letniej można dostać tylko przybory do gry w »kriketa«.

Zawody kriketowe, do których stają najlepsi gracze odbywają się w »grounds« w »Kristal Palace«. Tu można podziwiać do jakiej

wprawy i zręczności doprowadza uprawianie przeważnie jednej tylko gry. Licznie zgromadzona publiczność przypatruje się zawodom z żywem zainteresowaniem, obdarzając wybitniejszych graczów długotrwałemi oklaskami. O każdym wyniku informuje się publiczność w każdej chwili, gdyż po każdym biegu wystawis się tablice, na których jest uwidoczniony stan gry.

Boiska do gier w kriketa są w Londynie bardzo liczne. Prawie w każdym większym i mniejszym parku znajdują się rozległe przestrzenie pokryte gęstą trawą, otoczone cienistemi drzewami. Na tych przestrzeniach, szczególnie w dnie świąteczne, odbywa się gra. Pojedyncze kluby mają swoje osobne boiska. Szkoły rozporządzają także osobnemi boiskami do gier.

Urządzenie i utrzymanie boisk w tak wzorowym porządku, jak to ma miejsce w Londynie, wymaga ogromnych kosztów, których władze londyńskie nie szczędzą, byleby tylko dostarczyć ludności jak najwięcej wolnych i dużych miejsc, gdzieby mogła znaleźć podostatkiem powietrza i światła. Niektóre większe parki noszą nazwy swoich założycieli. Większego uznania nie mogliby sobie zdobyć ci przyjaciele ludzkości.

Obok kriketa grywają jeszcze Anglicy: Polo, Tennis, Krokiet, Bowling i t. d.; jednak gry te z wyjątkiem Tennisu, mają mniej zwolenników.

(Związek sokoli — który obecnie zastanawia się nad reformą metody gimnastyki i nad ogólnym systemem wychowania cielesnego, rozpatrzy również sprawę sportów i gier a zbadawszy zalety ćwiczeń sportowych i różnych gier zaleci zapewne jedną lub dwie gry do sportowego traktowania, że »Piłka polska« nadawałaby się do tego najlepiej — nie podlega kwestyi. *P. R.*). *F. K.*

Kronika.

Berlin. Stosunki hygieniczne sal gimnastycznych berlińskich wybudowanych przez gminę nie są szczególne. Tylko 3 sale są zajęte tygodniowo przez 24—29 godzin (5 godz. dziennie), zresztą 18 sal od 40—49 godzin (8 godz. dziennie), 9 sal od 50—59 godzin (prawie 10 godz. dziennie), 4 sale od 60 godzin wyżej (ponad 10 godz. dziennie). W jednej sali ćwiczy tygodniowo 6.400 uczniów, w 2 salach ćwiczy 5.110 i 4.950 dzieci szkolnych, w 7 salach przeszło 4.000, w 9 przeszło 4.000, a w 12 salach 2.000 dzieci. Najczęściej ćwiczy w jednej sali młodzież dwóch a nawet 3 i 4 klas. Można sobie wyobrazić jakie przyjemne musi tam być powietrze, skoro po kilka klas ćwiczy równocześnie przez 10 godzin po sobie. *J. T.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.